Amerikanische Maissuppe

25 min Zubereitungszeit

40 min Kochzeit

1.079 kcal pro Portion

Mittel

International

Vegan

Zutaten

2 Portionen

500 g	Mais, Dose
200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
0,25	Bund Blattpetersilie
1 El	Ahornsirup
1 Tl	Paprikapulver, geräuchert
1 Tl	Kreuzkümmel, gemahlen
600 ml	Gemüsefond
200 ml	Hafercuisine
4 El	Röstzwiebeln
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Mais abschütten. Kartoffeln und Knollensellerie schälen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Chilischote entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken.
2. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Kartoffeln, Sellerie, Chili und Zwiebel 3–4 Min. anschwitzen. Knoblauch hinzugeben. Mais, Ahornsirup, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen. Aufkochen und anschließend ca. 25 Min. leicht kochen.
3. Suppe leicht pürieren bis sie sämig wird. Hafercuisine hinzugeben. Erneut leicht aufkochen. Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
4. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Röstzwiebeln drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	401kJ /98kcal	4.443kJ /1.079kcal
Fett	6g	63g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	13g
Kohlenhydrate	9g	99g
davon Zucker	3g	24g
Eiweiß	2g	20g
Salz	1g	6g